



# Indice

Introduzione	3
Mappe Mentali	6
Mappe Mentali vs Schemi Classici	9
Come si costruisce una Mappa Mentale	13
Usi e applicazioni di una Mappa Mentale	16
Chi sono	19
Risorse	20

# Introduzione

*"In questo momento non ricordo...Aspetti... la so questa informazione, solo non mi viene in mente in questo momento!..."*

*"Quando leggo non riesco a concentrarmi..."*

*"Arrivo in fondo alla pagina e non so cosa ho letto 3 secondi prima..."*

*"Sono lentissimo/a e ho talmente tante cose da leggere che non so se ce la farò..."*

*"Ho talmente tante cose su cui aggiornarmi, ma non ho mai abbastanza tempo per farlo..."*

*"Mi piacerebbe che ciò che apprendo poi mi restasse anche fra un mese!"*

*"Il mio metodo di studio funzionava quando andavo a scuola, ma adesso che sono all'università (o al lavoro) non riesco più a gestire la mole notevole di dati da ricordare"*

*"Studio e lavoro (o ho altri interessi): come posso riuscire a fare bene tutto?"*

Chi non si è mai trovato a pensare anche a sola di una di queste frasi?

E quante volte abbiamo avuto prova che la **nostra mente non è più efficiente** come una volta?

La società contemporanea richiede a scuola, al lavoro, nella vita privata, continui aggiornamenti, ampliamento di competenze, maggiore preparazione, efficienza mentale notevole. La quantità di informazioni da apprendere però è sempre maggiore, con sempre minor tempo a disposizione, unita a difficoltà o scarsa capacità di concentrazione e tensioni emotive.

Il problema però è che:

- la **quantità** di informazioni da apprendere è enorme e in continua crescita
- abbiamo pochissimo **tempo** a disposizione
- abbiamo scarsa capacità di **concentrazione**
- nessuno ci insegna realmente un **metodo** di apprendimento

Ognuno di noi è coinvolto in un processo di apprendimento. Ogni giorno leggiamo informazioni, le capiamo e vogliamo ricordarcene anche a distanza di tempo.

Tutti applichiamo un metodo di apprendimento che abbiamo sviluppato nel tempo. Se ci ragioni bene, tuttavia, quello che applichi lo hai imparato per **SIMULAZIONE**.

Quando andavi a scuola caso mai hai visto che il compagno otteneva qualche risultato in più perché ripeteva ad alta voce... o la tua compagna riscriveva tutto infinite volte ... o c'è quello che ripeteva e ripeteva fino allo svenimento.

Quindi, visto che nessuno ti ha insegnato un metodo, lo hai **COPIATO**.

Non necessariamente è il metodo perfetto per te, però in qualche modo ha funzionato, perché ti ha portato dove sei ora.

È altrettanto vero che di certo, e lo confermano le ricerche nel campo dell'apprendimento degli ultimi 50 anni, **PUÒ ESSERE MIGLIORATO**.

Considera anche questa informazione aggiuntiva. L'apprendimento si divide in 5 fasi:

- **Acquisizione** dei dati (attraverso l'ascolto, la lettura, ecc.);
- **Comprensione** delle informazioni;
- **Organizzazione** e Selezione del materiale;
- **Ricordo** dei dati
- **Esposizione** e Uso delle informazioni;

Chi non ha mai fatto un corso di apprendimento ha UNA sola TECNICA per tutto, basata sul leggo e rileggo per ricordare.

In realtà, il programma **STRATEGIE DEI GENI®** è un metodo semplice ed efficace che, grazie alle più avanzate tecniche di apprendimento, potenzia in poco tempo l'efficienza mentale e personale.

Infatti si migliora:

- la fase dell'Acquisizione con la **Lettura Veloce**, Lettura Strategica e Fotolettura;
- la fase della Organizzazione con le **Mappe Mentali**;
- la fase del Ricordo con le **Tecniche di Memoria**;
- la fase della Comprensione e dell'Esposizione sono ottimizzate dal **Metodo di Studio** che consentono di ottimizzare i tempi, rispettare i tempi della nostra mente e portare il ricordo dei dati a Lungo Termine.

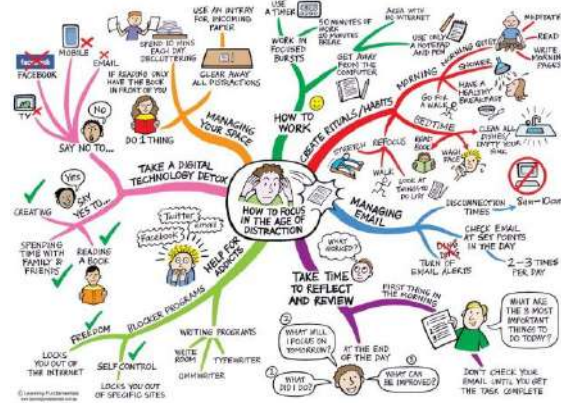
Le Strategie di Apprendimento Rapido si dividono in 4 Macro Aree, una in perfetta sinergia con le altre. Una volta che saranno ottimizzate tutte e 4, avrai la possibilità di accedere a dei risultati mai immaginati prima!!



In questo Ebook ci occupiamo delle Mappe Mentali!

# Capitolo 1

## Le Mappe Mentali



7

Una Mappa Mentale attinge ed usa appieno tutte le tue abilità mentali:

- le abilità associative e immaginative provenienti dalla tua memoria;
- le parole, i numeri, le liste, le sequenze, la logica e l'analisi legate alla parte sinistra del cervello;
- il colore, le immagini, le dimensioni, il ritmo, i sogni a occhi aperti, la consapevolezza dello spazio legate alla parte destra del cervello;
- il potere che hanno gli occhi di percepire e assimilare;
- il potere delle mani di riprodurre con abilità sempre maggiore ciò che gli occhi hanno visto;
- il potere di tutto il cervello di organizzare, immagazzinare e recuperare ciò che ha imparato.

Le Mappe Mentali sono così **efficaci ed innovative** che si sono diffuse in tutto il mondo, e sono diventate rapidamente uno strumento indispensabili per ogni persona e azienda che voglia essere all'avanguardia ed estremamente competitiva.

# Capitolo 2

## Mappe Mentali vs Schemi Classici

Per secoli la specie umana ha registrato e annotato informazioni allo scopo di ricordare, comunicare, analizzare e risolvere problemi, pensare creativamente e riassumere. Le tecniche usate sono state frasi, liste, linee, parole, analisi, logica, linearità, numeri e monocromatismo (uso di un solo colore).

Per quanto alcuni di questi sistemi possano sembrare efficaci, usano tutti quelle modalità di pensiero che sono dominanti dell'emisfero sinistro della corteccia cerebrale, dimenticandosi di usare un'altra parte fondamentale del nostro cervello: **l'emisfero destro**! Solo usando gli elementi caratteristici dell'emisfero destro (dimensioni, colore, disegno, tridimensionalità, ecc.), darai la possibilità alla tua mente di esprimere per intero la sua grandezza.

## GLI SVANTAGGI DEL MODO PIÙ DIFFUSO DI PRENDERE APPUNTI

Chi è intento a trascrivere tutto agisce come un lettore che non fa l'anteprima: non riesce a distinguere il "tutto" (il flusso generale dell'argomentazione), perché è troppo immerso nelle parti che lo compongono.

Preoccuparsi continuamente di prender nota di tutto impedisce di attuare un'analisi critica, obiettiva e continua del tema in questione, e di comprenderlo veramente. Troppo spesso l'attività del prendere appunti sospende quella mentale, un po' come una segretaria potrebbe battere a macchina un intero romanzo, senza poi avere la benché minima idea di cosa esso parli.

Gli appunti presi in questo modo tendono a diventare così voluminosi (specialmente quando si aggiungono ad appunti già presi dai libri) che, quando viene il momento di ripassare, lo studente scopre di dover rileggere tutto dall'inizio.

Prendere appunti in modo efficace non significa riportare pedissequamente quanto si è sentito o si è letto.



Al contrario. Si tratta, piuttosto, di un processo selettivo che tende a ridurre al minimo il volume di parole trascritte e a massimizzare la capacità di memorizzarle leggendole.

Per farlo, si usano le **PAROLE CHIAVE**. Una parola chiave è una parola che racchiude una varietà di significati nell'unità più piccola possibile. Quando si richiama quella parola, i significati cominciano a scaturire liberamente.

Scegliere le parole chiave è facile. Il primo passo è **eliminare tutte le parole superflue**, fidandosi che la nostra mente, la nostra intelligenza e la capacità di ragionamento ci permetta di recuperare appieno il significato racchiuso nella parola chiave stessa. Poi ti chiedi quali sono quelle **due parole che ti permettono di recuperare per intero il concetto che devi ricordare**.

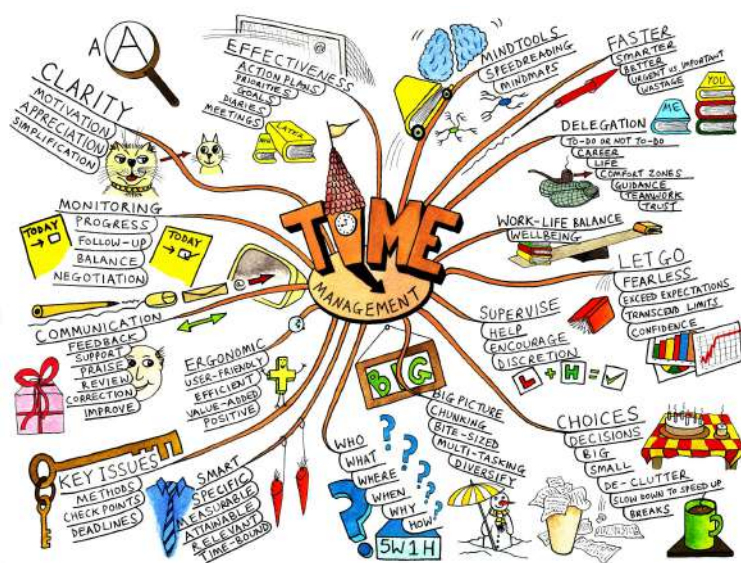
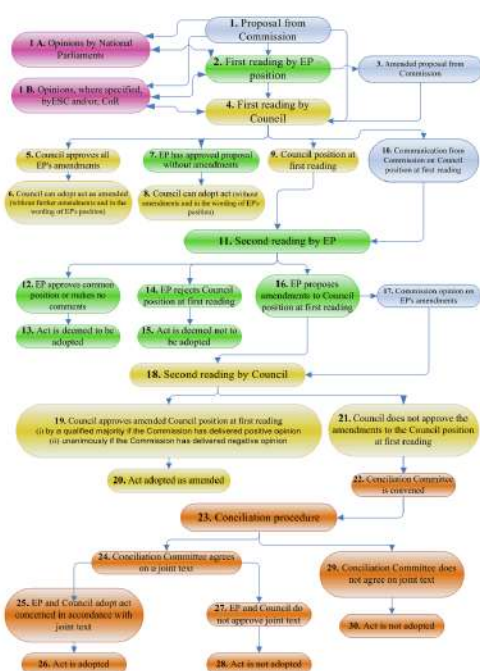
Se ti eserciti a prendere appunti mediante parole chiave, ti sorprenderai di quante informazioni in più potrai registrare utilizzando uno spazio limit

Per gli stessi motivi, gli schemi possono essere sostituiti egregiamente dalle mappe!

Gli schemi sono lineari, noiosi, tutti uguali a se stessi e usano solo l'emisfero sinistro. Non hanno impatto a livello mnemonico, pertanto devono essere rivisti e ripassati un sacco di volte e spesso si sovrappongono uno all'altro.

Le Mappe Mentali invece rappresentano le informazioni da ricordare in modo creativo, dinamico, hanno un profondo impatto nella memoria, sono facilmente identificabili e rimangono a lungo termine.

Come puoi vedere in queste due immagini, una Mappa Mentale riesce a contenere molti più punti chiave che uno schema (oltre ad essere molto più divertente e piacevole!).



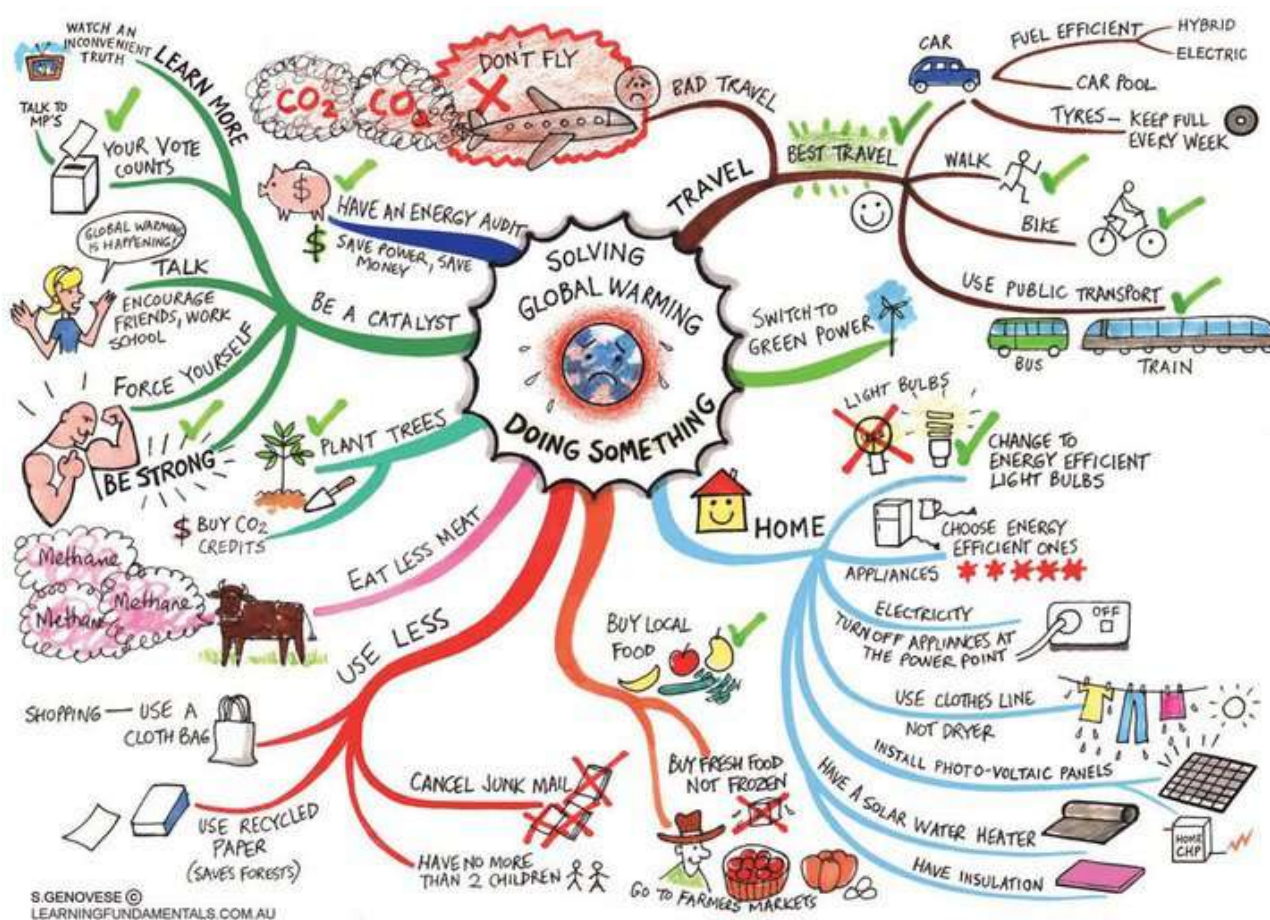
# Capitolo 3

## Come si costruisce una Mappa Mentale

Si pone un'immagine al centro della pagina (per favorire la concentrazione e la memoria), e in seguito da essa si fanno sviluppare ramificazioni organizzate intorno all'immagine stessa, usando parole e immagini chiave.

Man mano che continui a creare la Mappa Mentale, il tuo cervello crea una mappa integrata di tutto il territorio che stai esplorando. Le regole per la creazione delle mappe mentali sono le seguenti:

1. Si pone un'**immagine colorata** al centro della pagina.
2. Le idee principali si sviluppano dal centro in forma di **ramificazioni** e vanno scritte in caratteri più grandi rispetto alle idee di secondaria importanza.
3. **Una parola sola per ogni ramo.** Ogni parola attiva un numero enorme di associazioni, e questa regola lascia a ognuna di esse la libertà di formare altre associazioni nel tuo cervello.
4. **Usa sempre il maiuscolo.** Si legge meglio e rimane meglio impresso rispetto al corsivo.
5. Le parole vanno sempre scritte **sopra ai rami** (così da fornire al tuo cervello un'immagine più chiara da ricordare).
6. I rami devono essere sempre **collegati a quelli precedenti e successivi** (aiuta la mente ad associare) e devono essere della stessa lunghezza delle parole.
7. È opportuno **usare più immagini possibili** (ciò aiuta a sviluppare un approccio che coinvolge il cervello nella sua interezza: un'immagine vale mille parole).
8. **Varia le dimensioni** quando è possibile (ciò che risalta alla vista viene ricordato più facilmente) e varia la forma delle linee.
9. Usa numeri, codici, elenchi, collegamenti, frecce, simboli, numeri, lettere, immagini, colori, dimensioni, contorni... insomma **SCATENA LA TUA CREATIVITÀ!!**



Le Mappe Mentali posso essere usate da tutti, anche da chi non sa disegnare: la cosa importante è che quel disegno, per quanto sia “da asilo”, deve essere in grado di rievocare il significato della parola chiave e deve avere un significato per noi. Il resto non importa.

Inoltre una Mappa Mentale (come ogni cosa del resto!) deve essere bella/piacevole da vedere. A nessuno fa piacere mettere attenzione, tempo e impegno su un qualcosa che esteticamente non ci colpisce o addirittura che sia brutto a vedersi!!! Non è fondamentale fare un’opera d’arte... basta che sia piacevole!

**E la cosa più importante è che tu ti diverta nel farla.**

# Capitolo 4

## Usi e applicazioni di una Mappa Mentale

Le Mappe Mentali possono essere usate per tantissime applicazioni!

Ecco qui gli usi principali:

- **APPRENDIMENTO**: per sintetizzare, riorganizzare, ricordare, ripassare interi testi di qualsiasi genere (da libri di medie dimensioni – 150 pag. – a quelli universitari – 1.000/2.000 pag.)
- **PRENDERE APPUNTI** sia di sintesi (cioè da un testo) sia in diretta (conferenza, corsi, presentazione, lezione, ecc.)
- **TENERE RIUNIONI, RELAZIONI E DISCORSI**: con la Mappa Mentale riorganizzo le idee da esporre, le usi come supporto tecnico, per trasferire informazioni
- **FARE PROGETTI e PIANIFICARE**: il centro della mappa sarà l'obiettivo, i rami saranno le diverse scelte
- **PRENDERE DECISIONI IMPORTANTI**: la Mappa Mentale permettere di mettere subito in evidenza i bisogni, le priorità, i limiti, ecc.
- **PROBLEM SOLVING**
- **LAVORI DI GRUPPO**
- **ORGANIZZARE LE IDEE**: se hai molte idee che ti girano in testa, invece che rimuginarci sopra, prendi un foglio e mettili tutti su mappa! Alla fine non solo avrai queste idee organizzate per argomenti, ma sarai molto più rilassato
- **LIFESTYLE MAP**: nei miei corsi di **Gestione del Tempo**, faccio sempre creare una mappa per il proprio progetto di vita (3 anni), poi una per quello dell'anno, e poi per i mesi successivi, fino ad arrivare alla mappa delle cose da fare per la settimana.

Ecco la mappa mentale che riassume i principali utilizzi delle Mappe Mentali!



Se usate in modo appropriato, le mappe mentali **moltiplicheranno di almeno tre volte la tua efficienza** nell'apprendere, nell'esporre e nell'organizzare, e ti faranno risparmiare tantissimo tempo, aumentando di conseguenza la tua generale efficacia nell'apprendimento.



# Alberta Cuoghi

Alberta Cuoghi è la prima italiana certificata Gallup® e si occupa da 25 anni di Talenti e delle più avanzate strategie di crescita personale a livello personale, di management, nei Team e nelle Aziende.

Aiuta le persone ad identificare i loro talenti, a migliorare le loro abilità, ad accrescere le loro conoscenze e ad mettere tutto questo mix in azione in modo eccellente sia nel lavoro che nella vita privata.

È co-fondatrice insieme a Golia V. Pezzulla di Enjoy Formazione e nel 2007 ha integrato tutta la sua esperienza e conoscenza nel campo dell'apprendimento nel Metodo Strategie dei Geni® che è diventato il corso di Strategie di Apprendimento tra i più efficaci, completi e potenti in Italia.

Da 25 anni tiene corsi e conferenze per privati ed aziende in tutta Italia, tra cui il Centro di Formazione de Il Sole 24 Ore, Rai Pubblicità, Whirlpool, Salvatore Ferragamo, Banca Popolare dell'Emilia Romagna, Banca BCC, Regione Lombardia, Comune di Milano, Università di Bolzano... e tantissimi altri.

Il suo approccio sposa la filosofia del "10% teoria 90% pratica", ed unito ad una lunga esperienza di corsi di motivazione e di coaching personale, permette di far vivere i suoi seminari in modo straordinariamente efficace, impattante e di sicuro risultato.

# Cosa puoi fare, già da oggi, per migliorare il tuo metodo di apprendimento?

## Acquista il videocorso **STRATEGIE DEI GENI!**

In 25 anni ho perfezionato in ogni sua sfaccettatura il corso di apprendimento e il risultato è la creazione del percorso STRATEGIE DEI GENI©.

Per la prima volta, in un programma su questa tematica:

- è la registrazione **INTEGRALE** del corso live che ho tenuto in questi anni, quindi l'esperienza è la stessa che avresti avuta dal vivo..
- è **STRUTTURATO** in capitoli e video max lunghi 20 minuti, così puoi seguirlo senza stancarti, rispettando i tuoi **TEMPI INDIVIDUALI di APPRENDIMENTO**. Non tutti impariamo nello stesso modo. Alcuni vanno più veloci, altri hanno tempi più lenti. E non tutti possono dedicare 8 giorni full-immersion ad un corso. Se hai famiglia, o puoi studiare solo 1 ora al giorno, questa modalità ti permette di seguirlo nei TEMPI e nei MODI che ti sono più congeniali, senza stancarti inutilmente.
- ho **APPROFONDITO ogni singola tecnica**, **ARRICCHENDOLE**, **RINNOVANDOLE** e **OTTIMIZZANDOLE**, aggiungendo esempi diversi, ampliandone le applicazioni a contesti e usi diversi.
- ho **AZZERATO I COSTI** e i **TEMPI** della **RIFREQUENZA** perché lo puoi vedere e rivedere quante volte vuoi, comodamente da casa, dal computer, in ufficio, sullo smartphone, sul tablet senza investire tempo e denaro per rivedere il corso.
- puoi **FAMILIARIZZARE con TUTTE le tecniche**, perché le hai disponibili tutte e tutte espresse al massimo. Il che ti dà un incredibile vantaggio: puoi scegliere la strategia migliore in base all'esigenza che hai in quel momento.
- se ci sono degli **AGGIORNAMENTI e INTEGRAZIONI**, li posso semplicemente caricare sulla piattaforma e farteli avere nel tempo di ... una mail o un sms!
- se hai bisogno, io e il mio team ci saremo sempre!

**Clicca qui per approfondire il videocorso Strategie Dei Geni**

# Rimaniamo in contatto!

**Enjoy**  
*Strategie per Talenti*

